조선민족음식

朝鲜民族饮食

조선민족음식
朝鲜民族饮食

조선민주주의인민공화국·외국문출판사
주체110(2021)년
朝鲜民主主义人民共和国·外文出版社
主体110(2021)年

머리말

조선민족음식은 근면하고 재능있는 조선인민이 자기 고장에서 나는 여러가지 음식재료를 가지고 조선사람의 체질과 구미, 기호에 맞게 창조하고 발전시켜온 음식이다.

조선민족음식은 그 종류와 가지수가 헤아릴수 없이 많고 다양하다.

조선민족음식은 그 종류와 사람들의 식생활에 어떻게 리용되는가에 따라 주식물, 부식물, 당과와 음료 등으로 나눈다.

前　　言

历来，朝鲜人民勤劳勇敢，精明强干。朝鲜民族饮食是根据朝鲜人的体质、口味和喜爱，利用本地各种饮食材料创造和发展的饮食。

朝鲜民族饮食种类繁多，品种丰富多彩。

按其种类和饮食生活习俗可分为主食、副食、糖果和饮料等。

차 례
目　录

주식물 ······ 10
主　食
밥 ······ 10
饭类
백미밥 ······ 10
大米饭
오곡밥 ······ 12
五谷饭
약밥 ······ 15
药饭
비빔밥 ······ 17
盖浇饭
평양온반 ······ 19
平壤热汤饭
죽 ······ 20
粥类
백미죽 ······ 20
大米粥

팥죽 21
小豆粥

평양어죽 23
平壤鱼粥

떡 24
糕类

찰떡 25
糯米糕

송편 27
松糕

설기떡 27
蒸糕

국수 30
面条

평양랭면 31
平壤冷面

쟁반국수 32
铜盘冷面

비빔국수 34
拌面

지짐 36
煎饼类

묵 39
粉皮类

부식물 42
副食品

국 42
汤

토장국 42
大酱汤

고기국 43
肉汤

물고기국 47
鲜鱼汤

남새국 49
蔬菜汤

탕 51
汤

신선로 54
神仙炉

추어탕 56
泥鳅汤

설렁탕 57
牛杂碎汤

김치 59
泡菜

통배추김치 60
整棵辣白菜

동치미 62
萝卜泡菜

총각김치 64
总角泡菜

보쌈김치 67
叶包泡菜

식혜 68
食醯

장 70
酱(黄酱)

전골 72
荤杂烩

젓갈 76
鱼鲜酱

회 79
生拌菜

구이 80
烧烤

지지개와 찌개 84
烩菜与炖菜

전 90
煎饼

당과와 음료 96
糖果与饮料

당과 96
糖果

엿 96
饴糖

과줄 97
米花果儿

강정 98
江米糖果
다식 101
茶食
음료 104
饮料
수정과 104
水正果
화채 106
花菜
식혜 108
蜜糯汤
술 110
酒

주식물
主　食

밥
饭类

죽
粥类

떡
糕类

국수
面条

지짐
煎饼类

묵
粉皮类

주식물

主 食

밥

饭 类

백미밥

백미밥 만드는 방법은 먼저 쌀을 찬물에 2~3회정도 씻는다. 쌀을 가마에 안친 다음 쌀의 품종과 성질, 습도 등을 고려하여 물을 조절한다.

밥을 지을 때 처음에는 센불에서 끓이다가 일정한 시간이 지난 다음 불을 약하게 조절하면서 익힌다.

물을 알맞춤하게 부어 지은 밥은 낟알의 본래모양을 그대로 유지하면서도 얼마간 불어나 연하고 부드러워 먹기 좋다.

大米饭

大米饭做法：将大米用凉水淘洗2-3次，然后把它倒入锅里，根据大米的品种、性质以及湿度调整水位。

煮饭时，先用武火煮，过了一会儿用文火烧至熟。

这样，倒水适当，煮饭后不仅保持米粒的模样，而且米饭稍微发起来，口味柔软。

백미밥
大米饭

팥밥
小豆米饭

밥짓기를 형상한 그림
煮饭图

오곡밥

오곡밥은 다섯가지 알곡을 섞어서 지은 밥이다.

백미, 보리, 수수, 조, 팥을 리용하여 오곡밥을 만드는 방법은 다음과 같다.

우선 백미를 물에 잘 씻어 불구고 차좁쌀은 깨끗이 씻어 그릇에 건져놓는다. 찰수수쌀은 씻어서 건진 다음 끓는 물을 뿌려 텁텁한 맛을 뺀다. 보리쌀은 깨끗이 씻어서 물에 충분히 불군다. 팥은 씻어서 가마에 넣어 껍질이 터질 정도로 삶는다. 팥을 건져 백미, 차좁쌀, 찰수수쌀, 보리쌀에 고루 섞고 충분히 찐다. 김이 오르면 소금물을 약간 뿌리고 한김 더 올린 후 뜸을 들인다.

오곡밥은 맛이 각별히 좋고 향기로와 사람들의 입맛을 돋굴뿐아니라 약리적가치가 높다.

五谷饭

五谷饭是用五种谷物——大米、大麦、高粱、小米和红小豆煮的饭。

做法：先把大米淘洗净后浸泡在水中，然后洗净粘小米，捞出待用。

淘洗粘高粱捞出后，洒沸水，除掉涩味。淘洗大麦后浸泡在水中。

洗净红小豆倒入锅里，煮至破皮为止。

先捞出红小豆，与大米、粘小米、粘高粱和大麦掺和均匀，然后蒸煮。

冒出热气，就洒点盐水，再蒸一会儿后焖一焖。

五谷饭不仅味道可口、开胃下饭，而且具有药理作用。

기장찰밥
黍糯米饭

송이버섯밥
松茸米饭

오곡밥
五谷饭

대추밥
大枣饭

깨잎쌈밥
芝麻叶包饭

약밥
药饭

약밥

찰밥에 대추, 밤, 참기름, 꿀, 간장 등을 섞어 쪄낸 음식이다.

약밥에는 갖가지 장수식품들이 들어있다.

약밥을 만드는 방법을 보면 우선 찹쌀을 불구었다가 씻어 시루에 쪄낸다.

밤은 속껍질까지 벗겨 쪼각내며 대추는 씨를 뽑고 가마에 넣어 푹 삶아서 걸죽한 즙을 만든다. 그리고 찰밥에 꿀을 골고루 섞고 간장으로 간을 맞춘 다음 참기름과 밤쪼각, 대추즙, 은행, 잣을 넣어 버무리고 단지나 움푹한 그릇에 담아 아구리를 봉하고 뚜껑을 덮는다. 그것을 시루에 올려놓거나 물을 넣은 큰 가마속에 넣고 가마뚜껑을 덮고 찐다. 센 불에서 찌다가 김이 세게 오르면 불을 조절하면서 오랜 시간 찐다. 그러면 밥이 진한 밤색으로 변하면서 윤기가 돈다. 다된 밥을

药饭

药饭，是在糯米饭里加大枣蜂蜜、栗子、香油、松仁和酱油后搅拌均匀、蒸制而成的。

药饭里含有各种保健食品。

做法：先把糯米用水泡，然后洗净，放入蒸笼蒸。栗子去内皮，切成块儿，枣子去核儿，放入锅里煮成浓汁。

糯米饭里拌均蜂蜜，用酱油调咸淡，再放香油、栗块、枣汁、银杏仁和松仁一起搅拌，盛在坛子或凹形器皿里盖严。

然后把它放入蒸笼或有水的大锅里蒸。起初用武火蒸，冒出蒸汽后用文火长时间蒸。

这时，饭呈赤褐色，有光泽。

닭알쌈밥
鸡蛋包饭

소고기장국밥
牛肉酱汤饭

비빔밥
盖浇饭

그릇에 담고 계피가루를 뿌린 다음 잣알을 모양있게 놓는다.

약밥을 만드는데는 밥, 대추와 함께 곶감, 고사리, 버섯, 호두를 넣기도 하였다.

비빔밥

비빔밥은 지은 밥우에 여러가지 나물, 고기볶음을 비롯한 꾸미, 고추장 등을 얹어 비벼서 먹는 밥이다.

비빔밥우에 놓는 고기는 보통 가늘게 썰어서 양념에 재웠다가 기름에 볶고 미나리, 콩나물, 도라지 같은 나물은 간을 약간 맞추어 볶아내거나 끓는 물에 데친다. 닭알은 얇게 지져 실오리처럼 썰고 다시마는 기름에 튀겨낸다. 백미밥을 그릇에 담고 나물을 색맞추어 올려놓은 다음 그가운데에 고기볶음을 놓고 후추가루를 약간 뿌린다. 그다음 실고추, 실닭알로 고명을 하고 우에 다시마튀기를 얹는다. 그리고 뜨거운 장국물, 나박김치, 고추장

做完了之后盛饭，撒一层桂皮粉，把松仁嵌在饭上。

有的还放入柿饼、蕨菜、蘑菇和核桃仁。

盖浇饭

盖浇饭是在米饭上加盛各种野菜和炒肉以及辣酱搅等现拌吃的。

做法：把肉切丝，用调料炒熟。水芹、豆芽、桔梗等野菜撒上调料翻炒或放入沸水中氽出来。

将鸡蛋煎至薄饼，切丝。把海带稍炸一下捞出。将大米饭盛在碗里，其上面放一下炒肉丝，撒点胡椒粉。

然后加上辣椒丝、蛋丝和炸好的海带。

之后，与热酱汤、萝卜片泡菜和辣酱一起上桌。

김밥
紫菜包饭

당콩밥
扁豆饭

평양온반
平壤热汤饭

을 곁들여낸다.

비빔밥은 갖가지 색갈의 꾸미들이 잘 조화되여 식욕을 돋구어줄뿐아니라 여러가지 음식감이 리용되므로 건강에 좋은 음식이다.

평양온반

온반은 밥우에 여러가지 꾸미를 놓고 더운 국물을 부은 음식이다.

평양특식의 하나로 꼽히고 있는 평양온반은 닭고기와 함께 유명한 록두지짐을 꾸미로 얹어놓는것으로 하여 이채롭고 맛이 독특하다.

평양온반의 조리방법을 보면 다음과 같다.

백미로 밥을 짓고 록두는 물망에 갈아 지짐을 지진다.

닭고기는 푹 삶아서 찢어 양념에 무치고 버섯은 찢어서 볶는다. 닭고기를 삶은 물에 소금을 넣어 간을 맞추고 끓인 다음 파를 썰어넣는다. 간장에 고추

盖浇饭不仅讲究色、香、味的协调统一，开胃下饭，而且使用各种主料做成，对身体有益。

平壤热汤饭

平壤热汤饭是盛米饭后其上面加上各种浇头，然后放入热汤的主食。

它是平壤风味饮食之一。平壤热汤饭因为以鸡肉和有名的绿豆煎饼为浇头，异彩纷呈，别具风味。做法：先用大米煮饭；加水磨绿豆后做煎饼。

将鸡肉煮熟后撕成丝，用调料搅匀；把蘑菇撕成丝，翻炒一下。

鸡肉汤里放入食盐，调好咸淡后煮一会儿，再加入葱片。酱油里加入辣椒面、蒜泥、芝麻面儿和

가루, 다진 마늘과 깨가루, 참기름을 두고 양념장을 만든다. 대접에 밥을 담고 록두지짐, 버섯볶음, 닭고기를 얹은 다음 더운 국물을 붓는다. 그우에 실파, 실닭알을 놓고 깨소금이나 깨가루, 후추가루를 뿌린다. 양념장과 나박김치를 따로 낸다.

香油，调成味汁。

大碗里盛米饭，再加入绿豆煎饼、炒蘑菇丝和鸡肉，浇上热汤。

其上面放入葱丝、蛋丝，撒点芝麻食盐、芝麻面儿和胡椒粉。另配味汁和萝卜片泡菜。

죽

粥　类

죽은 밥과 마찬가지로 낟알을 기본음식감으로 하는데 밥보다 물을 2~3배 더 붓고 낟알이 푹 퍼지도록 끓여 익힌 음식이다.

죽은 낮은 열로 천천히 오래 끓여야 쌀알이 잘 풀려서 맛좋은 죽이 된다.

粥与大米饭一样，以谷物为主料。

粥比米饭多加至两三倍水，煮至谷物熟烂。

粥用文火长时间煮，这样米粒才煮烂，口味很好。

백미죽

백미죽은 백미를 물에 불구었다가 가마에 넣고 쌀량의 3배가량 되는 물을 부어 끓인것이다.

백미죽을 끓이는 방법은 참기름을 두고 불군 백미를 볶아서 쌀알에 기름이 스며들면 물을 많이 붓고 끓이다가 반쯤 익으면 참기름을 조금씩 부으면서 쌀알이 완전히 퍼지도록 끓인다. 이렇게 쑨 백미죽은 물과 쌀, 기름이 잘 배합되여 부드러우면서도 고소한 맛이 나는데 먹기에도 매우 좋다. 깨소금이나 양념장을 곁들인다.

大米粥

将大米浸泡在水中，放入锅里，再加比大米多三倍的水煮。

做法：将香油放入大米后，浸泡在水中。然后把它翻炒均匀，再加很多水煮，熟至一半就分几次放入香油煮烂。

这样熬的大米粥因为水、大米和油相配得好，口味柔软，香喷喷，口感好。配上芝麻食盐和味汁。

팥죽

팥죽은 백미와 삶은 팥을 두

小豆粥

小豆粥是用大米和煮

팥죽
小豆粥

잣죽
松子粥

닭고기죽
鸡肉粥

평양어죽
平壤鱼粥

고 쑨 죽이다.

조선사람들은 특히 동지날(한해를 24개의 절기로 나눈것의 22번째, 즉 12월 22일 혹은 23일)에 팥죽을 쑤어먹는다.

팥죽을 쑬 때 오그랑이(낟알로 작고 둥글하게 빚은 덩이떡)를 몇개 만들어 죽에 넣기도 하는데 만일 죽을 먹을 때 오그랑이가 차례지면 복을 받는다고 하였다.

팥죽은 철에 따라 별식으로 쑤어먹기도 하였다.

평양어죽

어죽은 생선을 삶아서 뼈를 건져내고 백미를 넣어서 함께 끓이거나 생선말린것을 가루내여 백미와 섞어 끓인 죽이다.

생선으로는 숭어, 붕어, 잉어, 조개 등을 많이 썼는데 조선에서는 예로부터 평양어죽이 유명하였다.

평양어죽은 대동강과 보통강에서 많이 잡히는 가막조개

好的小豆熬制而成。

朝鲜人每逢冬至（一年二十四节气中的第二十二个节气，就是12月22日或23日）喝小豆粥。

熬小豆粥的时候，先做几个丸子（用谷物做成的小而圆的团子），然后放入锅里做成即可。若喝粥的时候，自己的碗里有丸子，就会享福。

小豆粥按季节可以熬着吃，别具风味。

平壤鱼粥

鱼粥是先炖鲜鱼，去掉鱼刺，放入大米再煮或放入鱼干粉和大米一起熬的粥。

主料鲜鱼有鲻鱼、鲫鱼、鲤鱼和贝类。

自古以来，平壤鱼粥遐迩闻名。

平壤鱼粥是在大同江和普通江捕获的蚬、鲻

나 숭어, 잉어, 붕어, 메기와 같은 물고기에 닭고기와 백미를 같이 넣어 끓인 죽이다.

평양어죽은 물고기뿐아니라 닭고기도 같이 넣어 만든 죽이므로 영양가가 높고 맛도 독특하다.

鱼、鲤鱼、鲫鱼、鲇鱼里，加上鸡肉和大米熬的粥。

平壤鱼粥因为鲜鱼和鸡肉一起熬，营养价值高，口味独特。

떡

떡은 낟알가루를 반죽하여 익혀서 만들거나 쌀을 쪄가지

糕 类

糕是用谷物面经过搅拌和熟制而成，或是

떡치기를 형상한 그림
打糕图

고 쳐서 만든 음식이다.

떡은 조선사람이라면 누구나 즐겨먹는 특색있는 주식물의 하나이다.

把大米蒸熟，趁热打制而成。

糕是朝鲜人都喜欢吃的主食之一。

찰떡

조선사람들은 찰떡을 명절이나 대사때는 물론 일상생활에서도 별식으로 많이 만들어 먹는다.

찰떡은 몇시간동안 불군 찹쌀을 시루에 쪄서 익힌 다음 거기에 소금물을 뿌리고 한번 더 김을 올려 절구나 떡돌우에 놓고 잘 쳐서 만든다. 차조, 차기장으로도 만든다.

찰떡에는 흔히 고물을 묻히거나 꿀을 발라먹는데 고물로서는 주로 팥, 콩가루, 참깨 등을 쓰며 대추, 밤, 곶감, 버섯 등을 잘게 썰어 무쳐서 섞기도 한다.

찰떡에 쓰이는 음식감들은 다 장수식료품이므로 몸보신과 소화가 잘되게 하는데 효과가 있다.

糯米糕

朝鲜人多在节日和红白喜事以及日常生活中做糯米糕吃，别具风味。

做法：将糯米浸泡几个小时后，把它放入蒸笼里蒸熟。

然后其上面洒上盐水，再蒸一蒸。之后，把它放在石臼或打糕石板上打制而成。也可以用黏小米和黏黄米制成。

糯米糕一般蘸上蘸料或蜂蜜。蘸料有豆沙、豆面儿和芝麻等；将大枣、栗子、柿饼和蘑菇切丝并夹在豆沙里即可。

糯米糕的主材料都是保健食品，具有滋补作用，利于消化。

찰떡
糯米糕

송편
松糕

송편

송편은 백미가루를 반죽하여 둥글납작하게 민 다음 거기에 소를 넣고 반달모양으로 빚어서 시루에 쪄낸 떡이다.

송편은 일반적으로 년중에 제일 먼저 나오는 햇쌀로 많이 빚었다.

송편을 찔 때에는 흔히 시루안에 솔잎을 깐다.

송편에는 소감의 종류에 따라 팥송편, 밤송편, 대추송편, 깨송편, 쑥송편 등이 있다.

쑥송편은 데친 쑥을 보드랍게 다지여 쌀가루에 고루 섞고 반죽한 다음 소에 꿀이나 생강가루 등을 넣고 버들잎모양으로 빚어 솔잎우에 놓고 쪄낸것이다.

松糕

松糕是将米粉用水和好后，把它擀成薄片，包上馅儿，捏成半月形，放在蒸锅里蒸熟的糕。

松糕一般用年中的新米来制成。蒸时，蒸笼里铺些松针。

松糕按照馅料分红小豆松糕、栗子松糕、大枣松糕、芝麻松糕和艾松糕等。

艾松糕，将沸水中汆出的艾蒿捣碎，与米粉拌好，馅儿里放入蜂蜜或姜粉，捏成柳叶状，放入铺松针的蒸锅里蒸。

설기떡

설기떡은 쌀가루에 물을 조금 두고 푸실푸실하게 버물러 시루에 쪄낸 떡이다.

설기떡은 백미, 찹쌀, 좁쌀 등

蒸糕

蒸糕是在米粉上洒点水，疏松地搅拌后放入蒸锅里蒸的。

蒸糕是用大米、糯

여러가지 낟알가루로 만든다.

설기는 한가지 음식감을 가지고 만드는 경우에는 반죽을 하지 않고 쌀가루를 시루에 안쳐서 찌지만 여러가지 부재료를 섞어 만드는 경우에는 소금물이나 꿀물에 버무려 찐다. 그리고 가루사이에 고물을 놓아 층을 이루게 한다. 고물로는 주로 팥, 콩, 깨, 록두 등이 쓰이였다.

설기는 그 맛이 좋아 보통때에는 물론 명절이나 대사때에 상차림음식으로 쓰인다.

米和小米等各种谷物制成的。

蒸糕只用一种主材料制作时，无需和面，直接将米粉放入蒸锅里蒸。可是，并用各种主材料时，洒上盐水和蜂蜜水蒸熟。放入蘸料可分层次。蘸料以豆沙、豆面儿、芝麻和绿豆沙为主。

蒸糕口感可好，每逢佳节和办喜事时，饭桌上少不了它。

팥설기떡
红小豆蒸糕

흰설기떡
白蒸糕

삼색설기떡
三色蒸糕

고구마설기떡
地瓜蒸糕

쉬움떡
发糕

절편
片糕

쑥절편
艾糕

국수

面 条

국수는 낟알가루를 물에 반죽하여 국수분틀에 넣고 눌러서 가늘고 긴 오리로 만들거나 반죽물을 얇게 밀어 칼로 썰어서 끓는 물에 삶아 내여 그릇에 담아 꾸미를 놓고 국수물에 말아 먹는 음식이다.

面条将谷物粉与水拌好，放入压面机压出细长条或将面团擀成薄片，用刀切丝后，放入沸水汆出来，盛在碗里再放些浇头，加入面汤吃的食品。

국수누르기를 형상한 그림
压面图

평양랭면

平壤冷面

국수에서 기본은 랭면이며 그가운데서도 가장 이름난것은 평양랭면이다.

평양랭면은 예로부터 평양의 자랑으로서 조선의 대표적인 민족음식의 하나이다.

평양랭면이 소문난것은 국수감, 국수물, 꾸미와 고명, 국수담는 그릇과 국수말기 등에서 특색이 있기때문이다.

평양랭면은 메밀가루로 만든

面条以冷面为主，其中最有名的就是平壤冷面。

自古以来，平壤冷面是平壤的骄傲，也是朝鲜代表性的民族传统食品之一。

平壤冷面因为材料好，汤味儿独特，面码儿、浇头、面条器皿和盛法有特色，遐迩闻名。

평양랭면
平壤冷面

국수사리에 소고기, 닭고기, 돼지고기를 삶은 육수와 동치미국물을 섞어서 만든 국물을 부어 만것으로써 시원하고 감칠맛이 있고 쩡한것이 특징이다.

그리고 여러가지 음식감으로 만든 꾸미로 하여 독특한 맛을 낸다.평양랭면은 동치미물과 고기국물맛에 잘 어울리게 놋대접에 국수를 사려서 수북이 담고 그우에 김치, 삶아 잘게 찢은 소고기, 닭고기, 돼지고기와 닭알, 배, 오이 등을 꾸미로 얹은 다음 실파, 실고추로 고명을 하고 국물을 붓는다.

평양랭면은 건강식품으로도 이름났다.

平壤冷面主要是用荞麦粉做成的。

面汤是用炖牛肉、鸡肉和猪肉的汤卤与萝卜泡菜汤混合而成的，把面汤放入面条上，汤味儿凉爽、美味可口。

还有，用各种面码儿协调色、香、味，富有滋味。平壤冷面先把面条盛在铜碗，其上面加泡菜、切丝的牛肉、鸡肉、猪肉、鸡蛋、梨子和黄瓜，再放入葱丝和辣椒丝，然后放入面汤。

平壤冷面是保健食品，闻名于世。

쟁반국수

국수사리에 기름을 두고 버무려 쟁반에 깔고 그우에 여러가지 꾸미를 놓은 국수로서 조선의 특색있는 음식이다.

쟁반국수는 랭면과는 달리 국수사리를 참기름에 버무려 직경 30㎝, 높이 7~8㎝되는 놋그릇쟁반에 고루펴고 그우에 여러가지 양념감으로 무친 고기(소고기나 돼지고기편육 또는 꿩고기나 닭고기)와 배, 오이, 실파, 실고추, 닭알 등을 볼품있게 놓는다. 국수물, 겨자장, 식초 등을 곁들인 쟁반국수는 명절이나 즐거운 날에 특식으로 만들어 먹기도 하고 술안주로도 먹는다.

铜盘冷面

铜盘冷面是有朝鲜风味的特色食品。面条放油搅拌后，铺在铜盘中，其上面放入各种面码儿。

铜盘冷面与普通冷面不同，把香油放入面条搅拌，整齐地平放在直径为30厘米、高7至8厘米的铜盘中，其上面放入肉片（牛肉、猪肉、野鸡或鸡肉）、梨子片、黄瓜片、葱丝、辣椒丝和鸡蛋。外观很美。搭配面汤、芥子酱和食醋的铜盘冷面是节日不可缺少的佳肴，也可以做下酒菜。

쟁반국수
铜盘冷面

비빔국수

밀가루나 감자농마국수사리에 약간의 고기국물과 꾸미, 양념을 넣고 비벼먹는 음식이다.

비빔국수에는 비벼먹는 꾸미에 따라 고기비빔국수, 된장비빔국수, 남새비빔국수, 물고기회국수 등이 있다.

회국수 만드는 방법을 보면 먼저 물고기를 깨끗이 손질하여 살을 얇게 썰어 식초에 재운다. 고추가루, 다진 마늘 등 양념을 두고 무친다.

국수사리에 참기름, 후추가루, 간장을 두고 비빈 다음 잘게 썰어 무친 돼지고기, 닭고기와 김치도 넣고 대접에 담는다. 그우에 물고기회를 소복이 놓고 실닭알과 실고추로 고명을 하여 비벼먹는다. 돼지고기와 닭고기를 삶은 고기국물은 따로 낸다. 회국수는 시원하고 감칠맛이 있으며 특히 회는 신선하고 매운것이 특징이다.

拌面

拌面是在面条或淀粉面条中加入肉汤汁、面码儿和调料搅拌的食品。

拌面根据搅拌的面码儿分别有肉类拌面、大酱拌面、蔬菜拌面和生拌鱼片面条。

生拌鱼片面条的做法：先把鱼洗净，切好鱼片，放入食醋腌渍。用辣椒面、蒜泥等做成味汁。

面条里放入香油、胡椒粉和酱油搅拌后，把切丝的猪肉、鸡肉和泡菜放入盘里。其上面放些生拌鱼片、鸡蛋丝和辣椒丝拌着吃。还有，另配炖猪肉和鸡肉的肉汤。

生拌鱼片面条不仅味道可口、凉爽，而且生拌鱼新鲜、有辣味，很有特色。

명태회국수
生拌明太鱼冷面

언감자국수
冻土豆冷面

고기쟁반국수
铜盘肉片冷面

지짐

녿알을 물망에 갈거나 낟알 가루를 물에 개여 기름에 지진 지짐도 조선인민이 즐겨먹는 민족음식의 하나이다.

지짐의 기본재료는 찹쌀, 록두, 밀, 수수, 메밀, 감자, 강냉이 등이며 보조재료로는 파, 마늘, 고기, 남새, 산나물 등이다.

煎饼类

煎饼是朝鲜人爱吃的民族传统饮食之一，是把谷物磨成浆或用谷物粉加水调成面糊，放油烙熟的薄饼。

煎饼的主料有糯米、绿豆、麦、高粱、荞麦、马铃薯和玉米。

록두지짐
绿豆煎饼

여러가지 재료로 만든 지짐 가운데서 가장 맛이 좋은것으로 이름난것은 록두지짐이다.

록두지짐을 만드는 방법을 보면 다음과 같다.록두는 물에 불구었다가 껍질을 벗기고 물망질한다. 배추는 가늘게 썰어놓는다. 그릇에 록두간것, 배추, 돼지고기, 고추, 파를 두고 섞은 다음 후추가루를 치고 소금으로 간을 맞춘다. 지짐판에 돼지기름을 두르고 지짐감을 한국자씩 떠놓아 둥글납작하게 지진다. 이때 비계가 섞인 돼지고기편육 한점을 붙인다.

辅料有葱、蒜、肉、蔬菜和野菜等。

用各种主材料做成的煎饼当中口味最好的就是有名的绿豆煎饼。

绿豆煎饼的做法：将绿豆泡浸去皮，磨成浆。将白菜切成丝。在盘中放入绿豆糊、白菜丝、猪肉、辣椒和葱搅拌均匀后，撒上胡椒粉，放入食盐调剂咸淡。

用猪油滑锅，放入猪肉片，上面舀入绿豆糊一勺摊成圆饼，煎一煎即可。

풋강냉이지짐
嫩玉米煎饼

팥소수수지짐
高粱红小豆馅煎饼

감자지짐
土豆煎饼

팥소농마지짐
淀粉红小豆馅煎饼

콩지짐
黄豆煎饼

호박지짐
南瓜煎饼

찰수수지짐
粘高粱煎饼

완두지짐
豌豆煎饼

묵

묵은 메밀, 록두, 도토리, 강냉이 등을 망에 갈아서 걸어낸 농마를 끓여서 식힌 음식이다.

도토리묵은 도토리를 껍질을 벗겨 물에 불구어 우려서 쓴맛을 없앤 다음 망에 갈아 농마를 얻어 묵을 쑤는데 색은 자색을 띠며 맛은 느끼하지 않고 산뜻하다.

메밀묵은 메밀을 망에 갈아 얻어낸 농마를 가는채로 밭아서 물에 가라앉힌 후 물은 버리고 기름, 깨소금, 고추가루를 넣고 버무려 끓인다. 그리고 식힐 때 김을 부스러뜨려 놓는다.

록두묵은 예로부터 묵가운데서 제일로 일러주었다.

묵은 만들기 쉽고 소화가 잘되고 맛이 있어 누구나 좋아하는 음식이다.

粉皮类

粉皮类是把荞麦、绿豆、橡子和玉米等磨成浆，过滤出来的淀粉煮熟经凉后凝结成的食品。

橡子粉皮的做法：先把橡子去皮，浸泡水中去除苦味，然后加入水，磨制淀粉来做粉皮，这时，颜色呈紫色，口味清鲜。

荞麦粉皮的做法：把荞麦磨碎，过罗沉淀后，把水除掉，放入油、芝麻盐和辣椒面搅拌。然后凉一凉，撒上紫菜碎片。自古以来，绿豆粉皮最有人气。

粉皮做法简单，利于消化，口味可好，是人人爱吃的食品。

록두묵
绿豆粉皮

록두묵깨장무침
凉拌芝麻酱绿豆粉皮

록두묵종합랭채
绿豆粉皮凉拌菜

부식물

副食品

국
汤
탕
汤
김치
泡菜
장
酱(黄酱)
전골
荤杂烩
젓갈
鱼鲜酱
회
生拌菜
구이
烧烤
지지개와 찌개
烩菜与炖菜
전
煎饼

부식물

副食品

국

汤

국을 끓여먹는것은 조선인민의 주요한 식생활풍습이다.

煮汤是朝鲜人的主要饮食生活习俗。

토장국

토장국은 일반적으로 된장과 남새를 넣고 푹 끓인다. 여기에 고기나 말린 물고기를 넣으면 국맛이 더 진하고 구수해진다.

겨울철에는 소뼈를 우린 국물에 된장과 배추 또는 콩나물, 무우 등을 넣고 끓여서 고유한 맛을 돋군다.

토장국은 여러가지 남새와 파, 마늘을 비롯한 조미료에 들어있는 효소성분들이 잘 배합되여 맛이 좋다.

大酱汤

大酱汤一般放入大酱和蔬菜煮熟。若锅中放入肉类或鱼干，汤味更加浓郁、香喷喷。

冬季时，熬牛骨的汤里放入大酱、白菜或豆芽和萝卜煮熟，味道就好极了。

大酱汤因为用各种蔬菜、葱和蒜头等调料烹饪，调料中的发酵成分互相协调，别具风味。

고기국

고기국에는 소고기국, 육개장, 단고기장 등이 유명하다.

소고기국을 끓일 때에는 무우를 넣고 함께 끓이면 국물이 더 달고 감칠맛이 난다.

육개장은 소고기를 기본으로 쓰는데 소고기국에는 매운것을 쓰지 않지만 육개장만은 매운 조미료를 쓴다는데서 소

肉汤

肉汤有牛肉汤、牛肉丝汤和香肉汤等，享誉海内外。

熬牛肉汤时，放入萝卜，汤味更甜，口感更好。

牛肉丝汤是主要用牛肉烹饪的。因为牛肉汤不加辣味调料，而牛肉丝汤

육개장
牛肉丝汤

고기국과 다르다.

육개장은 맛좋은 소고기정육과 갈비에 붙은 살 등을 푹 삶아 잘게 찢어서 여러가지 양념감을 넣고 푹 끓인것으로 하여 영양가가 대단히 높으며 예로부터 앓고난 뒤의 몸보신에 많이 리용해온 독특한 조선민족음식이다.

用辣味调料，所以跟其他牛肉汤有区别。

牛肉丝汤是有特色的朝鲜民族菜肴，用柔嫩的牛瘦肉和肋条肉煮熟后，撕成细丝，放入各种调料再炖熟。自古以来，因为它具有较高的营养价值，所以病后用于调养身体。

단고기장
香肉汤

삼복에 사람들은 더위를 막고 건강을 보호하는데 유익한 음식들인 단고기장, 닭탕, 파국, 소고기매운탕, 팥죽, 어죽, 섭조개죽, 비빔밥, 뱀장어구이 등을 만들어먹군 하였다. 그중에서도 단고기장은 조선에서 오랜 옛날부터 삼복철음식으로 널리 알려져있다.

三伏时，人们为了避暑，保养身体，做了一些滋补的菜肴。比如，香肉汤、鸡肉汤、葱汤、辣味牛肉汤、红小豆粥、鱼粥、贻贝粥、盖浇饭和烧烤鳗鱼等。其中，香肉汤是朝鲜自古有名的三伏天饮食。

돼지고기국
猪肉汤

닭고기버섯국
鸡肉蘑菇汤

소갈비국
牛排汤

물고기국

물고기국에는 숭어국, 잉어국 등이 유명하다.

숭어는 예로부터 조선의 여러곳에서 많이 잡히지만 그중에서도 평양의 대동강에서 잡은 숭어로 끓인 국은 널리 소문이 났다.

숭어국은 생신한 숭어의 비늘을 벗기고 토막내여 가마에

鲜鱼汤

鲜鱼汤中，鲻鱼汤、鲤鱼汤等闻名全国。

自古以来，鲻鱼是在朝鲜各地都能捉到的，但是，用平壤大同江的鲻鱼做成的汤是蜚声全国的。

先将新鲜鲻鱼的鳞去掉，切鱼后，放入

숭어국
鲻鱼汤

넣은 다음 찬물을 붓고 후추를 넣어 끓인다.

잉어국은 잉어대가리를 푹 삶은 국물에 토막낸 잉어와 닭알, 마늘, 식초, 고추가루, 후추가루 등을 넣고 끓인것인데 별미로 하여 널리 소문이 났다.

锅中，放些凉水和胡椒煮熟。

炖熟鲤鱼头的汤里放入鲤鱼块、鸡蛋、蒜泥、食醋、辣椒和胡椒粉炖熟，味道别有风味，闻名全国。

명태국
明太鱼汤

남새국

남새국으로서는 배추, 무우, 호박, 감자, 가지, 시금치, 파 등으로 끓인 국이 있다.

송이국, 토란국, 냉이국과 같은 특색있는 남새국 제법을 보면 송이국은 송이버섯을 얇게 썬 다음 소고기를 다져서 파, 마늘, 양념장을 섞어 끓인 것이다.

토란국은 토란을 깨끗이 긁어 씻어 소고기와 무우, 다시마를 넣고 간장으로 간을 맞추어 끓이는데 닭고기를 넣기도 한다.

송이국, 토란국은 모두 기본 음식감에 소고기나 닭고기를 넣어 끓인것으로써 일상적으로 먹는 국이 아니고 명절이나 뜻깊은 날에 만들어 먹는 국이다.

특히 닭고기를 넣은 토란국은 추석때 주로 만들어 먹었다.

냉이국은 이른 봄철에 돋아난 냉이로 끓인 국으로서 조선사람 누구나 즐겨 먹는다.

蔬菜汤

蔬菜汤有白菜汤、萝卜汤、南瓜汤、土豆汤、茄子汤、菠菜汤和葱汤等。

松茸汤、芋艿汤和荠菜汤都是别具风味的蔬菜汤。松茸汤是将松茸切成薄片，把牛肉剁成肉泥，和蒜泥、葱调成料汁混合熬制。

芋艿汤是将芋艿刮洗干净后，放入锅中。再加入牛肉、萝卜和海带用酱油调味炖熟，有时，也可以放入鸡肉。

松茸汤和芋艿汤的主料都是牛肉和鸡肉，它是适值佳节做汤吃的，不是家常菜。

尤其是，放入鸡肉的芋艿汤是秋夕（中秋节）时吃的。

荠菜汤是用早春发芽的荠菜做成汤的，也是朝鲜人特别喜爱吃的饮食。

냉이국은 맛이 달고 구수한데 조개나 말린새우 등을 넣고 끓이면 그 맛이 더 좋다.

荠菜汤口感香甜、很浓厚，放些贝肉和干虾，口味更加独特。

팽나무버섯국
朴树蘑菇汤

냉이조개국
荠菜贝汤

토란국
芋艿汤

탕

汤

탕도 조선인민이 오래전부터 즐겨먹은 민족음식의 하나이다.

탕은 대체로 세가지 방법으로 많이 가공하였는데 한가지 음식감만으로 끓여서 기본재료의 맛이 두드러지게 한것과

汤是朝鲜人自古爱吃的传统菜肴之一。

汤的做法通常有三种。

一是用一种主料熬制而成，能保持原汁原味；二是放入各种主料

닭잉어탕
鸡鲤汤

여러가지 음식감들을 함께 끓여 그 맛들이 서로 조화되게 한것, 신선로와 같이 여러가지 음식감들을 제각기 조리하여 다시 끓임으로써 매 음식감들의 독특한 맛을 살리는것 등이다.

탕에는 음식재료에 따라 닭잉어탕, 삼계탕, 명태매운탕, 메기탕, 꿩고기완자탕 등이 있다.

熬制而成，其口感符合口味；三是与神仙炉一样分别烹饪各种主料后再熬煮，使每个主料的味道都显现出来。

比较有名的有鸡鲤汤、参鸡汤、辣明太鱼汤、鲇鱼汤和野鸡肉丸子汤等。

삼계탕
参鸡汤

생선완자탕
鲜鱼丸子汤

소고기완자탕
牛肉丸子汤

자라탕
甲鱼汤

꽃게탕
蝤蛑汤

꿩고기완자탕
野鸡肉丸子汤

명태매운탕
辣明太鱼汤

신선로

신선로는 조선의 특색있는 민족음식의 하나이다.

신선로의 음식재료로써는 소고기, 꿩고기, 닭고기, 돼지고기, 소간, 해삼, 왕새우, 홍당무우, 미나리, 도라지 등 30여가지의 재료와 조미료가 쓰인다.

그 가공방법은 매 재료의 특성

神仙炉

神仙炉是朝鲜民族特色菜肴之一。

神仙炉的主料有牛肉、野鸡肉、鸡肉、猪肉、牛肝、海参、龙虾、胡萝卜、水芹和桔梗等30多种材料和调料。

神仙炉的做法：根据

신선로
神仙炉

에 따라 볶음, 전, 회, 완자 등으로 제각기 조리하여 그릇에 담아 고기국물을 두고 간을 맞춘 다음 화통에 불을 지펴서 끓인다.

신선로는 맛이 좋을뿐아니라 단백질, 기름, 비타민, 광물질, 탄수화물을 비롯한 많은 영양소들이 골고루 들어있어 건강과 장수에 좋은 음식으로 알려져있다.

每个材料的特点，炒、煎、生拌和做丸子，分别烹制出来。然后盛在盘子里，加入肉汤调出味道，神仙炉上火煮。

神仙炉味道极好，营养丰富：含有蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和碳水化合物等，有助于健康长寿。

숭어남비탕
鲻鱼小锅汤

메기탕
鲇鱼汤

추 어 탕

추어탕은 미꾸라지와 다른 음식감을 넣고 푹 끓여 양념한 조선민족음식이다.

그 가공방법을 보면 남비에 기름을 두고 파토막과 생강쪼각을 볶다가 미꾸라지를 두고 볶은 다음 더운물을 붓고 끓인다.

미꾸라지가 익으면 건져서 살만 뜯어 양념에 무친다. 소고기는 다져서 파, 마늘, 간장, 기름으로 양념하여 볶다가 미꾸라지 국물을 붓고 여기에 두부를 썰어 넣고 끓이다가 고추장, 잘게 썬 쑥갓, 미나리, 풋고추를 양념에 무친 미꾸라지살과 같이 두고 좀더 끓여 그릇에 담는다.

추어탕을 끓일 때에는 생강즙이나 방아잎 등을 넣어 독특한 향기와 구수한 맛이 나도록 한다.

미꾸라지는 사람들의 건강에 좋은 식품의 하나로서 소화흡수률이 높고 먹으면 기운을 돋굴뿐아니라 간기능을 회복시키는데 특효가 있다.

泥鳅汤

泥鳅汤也是朝鲜民族菜肴，在锅里放入泥鳅和其他配料，一起炖熟而成。

泥鳅汤的做法：锅中放油、葱段和姜片，炒一会儿，再放入泥鳅，炒一炒后倒入开水煮。待泥鳅煮熟后捞出来，然后撕开肉片，与调料拌匀。

将牛肉剁成肉泥，与葱、蒜泥、酱油和油做成调料，炒后倒入泥鳅汤和豆腐块，煮后放入辣酱、茼蒿片、水芹、青辣椒和调料熬煮即可。

熬泥鳅汤时，放入姜汁和香菜，调出独特的香味，口味很好。

泥鳅是保健食品之一，利于消化，滋补身体，对改善肝功能有特效。

설렁탕

소의 내장, 대가리, 발쪽, 꼬리, 사등뼈 등을 가마에 넣고 물을 넉넉히 부은 다음 국물이 뽀얗게 되도록 푹 끓인 조선민족음식이다.설렁탕은 소의 살고기나 뼈만으로 끓인 국과는 달리 내장까지도 끓여 그 맛이

牛杂碎汤

牛杂碎汤水的做法是，锅里放入牛杂碎、牛头肉、牛蹄、尾巴和脊骨，加水炖熟，直到汤水呈灰白色。

牛杂碎汤跟肉汤、骨汤有所不同，带有牛杂

충분히 우러나게 한것이 특징이다.설렁탕은 다른 음식처럼 미리 간을 맞추지 않고 삶아낸 소의 내장, 대가리고기 등을 썰어서 국물을 담은 그릇에 넣어 거기에 고추가루, 후추가루, 소금, 파 등으로 간을 맞추어 밥과 함께 먹었다.

설렁탕에는 여러가지 영양물질들이 골고루 들어있고 소화가 잘되기때문에 누구나 즐겨먹는 대중음식으로 발전하게 되였다.

碎煮熟的味道。其口感非常独特。

牛杂碎汤先捞出煮熟的牛杂碎、牛头肉，把它切成片，再放入汤碗里与辣椒面、胡椒粉、食盐和葱调出味道，跟米饭搭配就餐。

牛杂碎汤含有各种营养成分，利于消化，是人人爱吃的大众食品。

설렁탕
牛杂碎汤

김치

김치는 조선의 가장 특색있는 민족음식의 하나이다.

조선인민은 밥상에 진귀한 음식을 많이 차려도 김치만은 빼놓지 않았으며 기름기가 많은 고기를 먹을 때 반드시 김치를 곁들이고 떡이나 지짐을 먹을 때에도 김치국을 먹는것을 하나의 관습으

泡 菜

泡菜是朝鲜最有特色的传统菜肴之一。

朝鲜人虽然在饭桌上摆满了丰盛的菜肴，可少不了泡菜。吃油腻的肉类时，也得吃泡菜。

吃年糕和煎饼时，必需要喝泡菜汁。这是一种风俗习惯。

김치담그기를 형상한 그림
腌白菜图

로 여긴다.

김치는 그 맛이 대단히 독특하고 좋을뿐아니라 비타민을 비롯한 여러가지 영양성분도 많이 함유하고있어 사람들의 건강과 장수에도 좋다.

김치는 시원하면서도 쩡한 맛, 향기로우면서도 상쾌한 맛, 시큼한 맛을 다 가지고있다.

여러가지 김치가운데서 통배추김치, 동치미, 총각김치, 보쌈김치, 식혜 등이 유명하다.

泡菜的味道非常独特，含有维生素等各种营养成分，有助于人的健康和长寿。

泡菜的口感以清香、酸味为主。

泡菜种类繁多，比如整棵辣白菜、萝卜泡菜、总角泡菜、叶包泡菜和食醯等闻名全国。

통배추김치

통배추김치 담그는 방법은 다음과 같다.

좋은 통배추를 깨끗이 손질하여 소금물로 절인 다음 물을 일정하게 찌운다. 고추와 파, 마늘, 생강, 밤, 배는 다지거나 채치며 젓갈은 저며놓는다. 양념감과 과일, 명태나 새우 등을 섞어서 양념소를 만든 다음 배추의 갈피갈피에 넣고 독에 담아 꼭 봉한다.

整棵辣白菜

整棵辣白菜的做法：将整棵白菜洗干净，用盐水腌好白菜后去水分。辣椒、葱、蒜、姜、栗子和梨子剁成末；鱼鲜酱剁碎。调料、水果、明太鱼和虾等搅拌作成泡菜馅。把它夹在每个白菜叶片后装进缸子里密封。

三天后，将鱼鲜酱汁

3일만에 젓국을 물에 타서 끓여 식힌 국물을 붓는다.

통배추김치에 쓰이는 양념감과 젓갈, 물고기는 주로 자기 지방에서 나는것을 기본으로 리용하였다.

특히 서해안지방에서는 주로 건뎅이젓, 조기젓, 멸치젓을, 동해안지방에서는 명태를 넣었다.

放入水里煮，凉后做成泡菜汤汁，之后倒入缸子里。

整棵辣白菜的调料、鱼鲜酱和鱼类主要利用本地的产品。

比如，西海岸地区主要用新糠虾酱、黄花鱼酱和鳀鱼酱；东海岸地区用明太鱼。

통배추김치
整棵辣白菜

백김치
白腌泡菜

동치미
萝卜泡菜

깍두기
辣萝卜丁

동치미

동치미는 무우를 소금에 약간 절였다가 김치국물을 해붓고 익힌 김치로써 국물이 맑고 시원하고 쩡한 맛이 나는것이 특징이다.

동치미를 담그는 방법은 다음과 같다.

작고 잘 생긴 무우를 절이는데 배는 겹질을 벗기지 않고 크게 썰어서 넣는다.

동치미는 깨끗한 독에 무우를 한돌기 넣고 소금을 한줌 뿌리고 또 무우를 넣고 소금을 뿌리는 식으로 한독을 거의 채운다. 여기에 소금물로 국물을 해붓고 양념감을 천보에 싼채로 넣는다.

양념감으로는 국물의 맛을 돋구는데 효과가 있는 마늘, 생강, 파, 배, 밤, 고추 같은것이 쓰인다.

萝卜泡菜

萝卜泡菜用食盐稍微腌渍萝卜，然后倒入泡菜汤汁发酵即可。

它的特点是汤汁清凉澄澈，口感爽快。

萝卜泡菜的做法：选好形状小而好看的萝卜。

腌制萝卜。梨子不剥皮，切大片。在干净的缸子里放一层萝卜，撒点食盐，又放一层萝卜。

按照这种方法装满缸子。然后，倒入盐水，用布包的调料放入缸子里。

调料用蒜、姜、葱、梨子、栗子和辣椒等，调出汤汁的味道。

참나물김치
三叶芹泡菜

달래김치
山蒜泡菜

양배추말이김치
洋白菜包泡菜

총각김치
总角泡菜

갓김치
腌芥菜

배김치
梨泡菜

총각김치

총각김치는 첫서리가 내린 후 작은 무우를 뿌리와 잎이 붙은채로 소금물에 절구고 마늘즙으로 양념하여 익힌다.

장가들기 전의 남자를 총각이라고 부른것처럼 다 자라지 않은 어린 무우로 담근 김치를 총각김치라고 부른다.

총각김치를 담그는 방법은 연하고 자그마한 무우를 깨끗이 다듬어 씻어 소금에 절였다가 헹구지 않고 그대로 채반에 건져 물기를 찌운다. 여기에 고추가루를 섞은 다음 파, 마늘, 생강, 당분, 새우젓 등을 넣고 버무린다. 이어 찹쌀죽을 넣고 다시 골고루 버무린 다음 항아리에 담아 꾹 눌러 익힌다.

总角泡菜

总角泡菜是初霜后用盐水腌制带有根、叶子的小萝卜，用蒜泥做成调料发酵而成的。

在朝鲜，结婚前的男人称为总角（小伙子），因此，用还没长大的小萝卜腌制的泡菜称为总角泡菜。

总角泡菜的做法：将鲜嫩而小小的萝卜洗净，用食盐腌渍萝卜，不用水洗，直接捞出去水。

再放入辣椒面、葱、蒜、姜、糖分和虾酱等后搅拌。接着，放入糯米粥，

再搅匀后装进缸里压好，密封。

미나리김치
水芹泡菜

콩나물김치
豆芽泡菜

부추김치
韭菜泡菜

오이소박이김치
黄瓜辣馅儿泡菜

양배추깨잎말이김치
洋白菜包芝麻叶泡菜

두릅김치
楤木芽儿泡菜

오이갓김치
黄瓜芥菜泡菜

참취김치
东风菜泡菜

무우채김치
萝卜丝泡菜

보쌈김치

절인 배추의 갈피마다에 양념소를 넣고 배추를 몇토막으로 썬 다음 그것을 큰 배추잎으로 싸서 담근 김치이다.

보쌈김치의 기본재료는 배추이며 양념감으로는 배, 밤, 잣, 낙지, 전복, 새우젓, 미나리, 소고기국물, 고추, 파, 마

叶包泡菜

腌好的泡菜叶里夹好调料馅儿，把白菜切断，再用大白菜叶包起来。

叶包泡菜的主料是白菜，辅料是梨子、栗子、松仁、鱿鱼、鲍鱼、虾酱、水芹、牛肉汤、辣椒、葱、蒜、姜和食盐。

보쌈김치
叶包泡菜

늘, 생강, 소금 등을 쓴다.

보쌈김치는 절인 통배추를 토막내여 갈피마다에 양념소를 골고루 넣고 통배추의 큰 겉잎을 몇잎 펴놓고 밤, 돌버섯, 실고추, 잣알을 모양있게 놓은 다음 배추토막을 세워놓고 새우젓, 생강즙, 고추가루를 골고루 뿌려 겉잎으로 곱게 싸서 독에 차곡차곡 넣는다.

보쌈 한돌기를 놓고 쪼갠 무우나 배를 넣는것을 반복하여 마지막에 우거지를 덮는다.

1~2일이 지난 다음 젓국물이나 고기국물을 부은 다음 익혀서 먹는다.

식혜

식혜는 여러가지 물고기에 무우, 백미밥, 양념 등을 두고 길금가루를 쳐서 삭혀 만든 고유한 발효음식의 하나이다.

대표적인것은 가재미식혜, 명태식혜, 도루메기식혜 등이다.

将腌好的整棵白菜切开，然后在白菜叶里夹上调料馅儿。把几个白菜大叶展开，其上面放入栗子、黑木耳，辣椒丝和松仁，再把白菜段立起来，撒点虾酱、姜汁和辣椒面，用大叶包好，然后一个一个地装进缸子里。

先放一层叶包泡菜，然后放入切开的萝卜或梨子，按照这种方法放入泡菜一直到装满，最后用菜帮子盖好。过了一两天后，倒入鱼鲜酱汁或肉汤后发酵即可。

食醢

食醢是把鲜鱼、萝卜、米饭、调料和麦芽粉搅拌后酿熟的发酵食品。

有比目鱼萝卜食醢、明太鱼萝卜食醢和反目鱼萝卜食醢等。

比目鱼萝卜食醢是将

낙지식혜
鱿鱼萝卜食醢

가재미식혜
比目鱼萝卜食醢

도루메기식혜
反目鱼萝卜食醢

가재미식혜는 소금에 절인 가재미의 살에 무우, 조밥, 길금가루, 고추가루, 파, 마늘 등을 섞어서 삭혀 만든다.

가재미식혜는 누구나 즐겨 먹는 밥반찬으로써 새큼한 맛과 단맛이 잘 어울려 입맛을 돋구어주는 음식이다.

腌好的比目鱼肉、萝卜、小米饭、麦芽粉、辣椒面、葱和蒜等搅拌后酿熟而成的。

比目鱼萝卜食醢是人人都喜欢吃的菜，它的口感以酸和甜为主，适合大部分人的口味。

장

장은 조선인민의 식생활에서 없어서는 안될 기본부식물의 하나이다.

장 담그는 방법은 다음과 같다.

콩을 하루쯤 불구어 큰 가마에서 충분히 익혀 절구에 찧는다. 이것을 둥글게 빚어 단단하게 만든다. 이렇게 만든 메주를 벼짚에 싸서 두석달 잘 띄워서 가루내여 독에 넣는다. 이때 소금과 물을 1대 3비률로 타서 독에 가득히 붓는다. 매일 이른새벽이면 반드시 장독뚜껑을 열고 맑은 공기를 쏘이고 아침해빛을 쪼이며 맑은 물로 장독겉면을 깨끗이 닦아낸다. 그것은 장이 익는 과정에 변질되지 않게 하며 나쁜 균이 침습하지 못하게 하자는데 있다.

두달쯤 지나면 까만빛의 물이 생기는데 이 물을 가마에 붓고 졸이면 간장이 된다.

메주는 소금물과 배합되여

酱（黄酱）

酱（黄酱）是朝鲜人的饮食生活中不可缺少的主要基础食品之一。

做酱法：先把黄豆用水浸泡一天，然后放入锅里煮熟，用石臼捣碎做成酱坯。

用稻草包起酱坯，发酵两三个月后，晒干捣碎，放入缸里。

再以1：3的比例加上食盐和水，装满缸子。每天一清早，要打开缸盖通风、晒太阳，用清水洗干净酱缸表面，以免在发酵成熟的过程中变质或生成细菌。

过了两个月后会产生呈黑色的水，把它倒入锅里，熬成酱油。

酱坯因与盐水混合并发酵生成曲霉，而酱味香甜适口。

后来，从栽培辣椒开

장담그기를 형상한 그림
做酱图

발효되는 과정에 생겨난 효모성분으로 하여 구수하고 단맛을 내는 장으로 된다.

후에 고추가 재배되면서 고추장도 생겨났다.

고추장은 메주가루에 질게 지은 밥이나 낟알로 쑨 죽을 버무리고 고추가루, 소금을 섞어 간을 맞추어 익힌 장이다.

고추장은 재료와 만드는 방법에 따라 다양하게 발전하였다.

고추장에는 찹쌀고추장, 보리고추장, 고기고추장, 오미자고추장 등이 있다.

始，人们酿制辣椒酱。

辣椒酱是在酱坯粉加入软饭或谷物粥后混合，再放入辣椒面和食盐酿制而成的。

辣椒酱按原料和做法分为多种。

辣椒酱有糯米辣椒酱、大麦辣椒酱、肉类辣椒酱和五味子辣椒酱等。

전골

고기, 물고기, 남새 등 여러가지 음식감을 전골판에 넣고 국물을 조금 부은 다음 끓여서 익힌 고유한 조선민족음식이다.

전골은 조선료리가운데서 그 가공방법이 독특한 음식들

荤杂烩

荤杂烩是朝鲜固有的传统菜肴，将肉类、鲜鱼和蔬菜等各种材料放入锅内，倒入汤水后煮熟即可。

荤杂烩是在朝鲜菜肴中烹饪方法最具特色的

중의 하나이다.

전골의 조리방법은 다음과 같다.

먼저 연한 고기를 얇게 썰어서 물에 잠간 담그어 피를 깨끗이 씻어내고 건져서 꼭 짠 다음 여러가지 양념으로 재워서 그릇에 담고 잣가루를 뿌린다.

고기를 끓일 때 무우, 콩

食品之一。

荤杂烩的做法：将鲜嫩的肉切片后，放入清水中浸泡，去除血水。

捞出去水分，用各种调料腌好装盘，撒点松子粉。

炖肉时，放入萝卜、豆芽、绿豆芽、水芹、葱、薇菜、蘑

소고기전골
牛肉杂烩

돼지고기전골
猪肉杂烩

메기전골
鲇鱼杂烩

해산물전골
海鲜杂烩

나물, 록두나물, 미나리, 파, 고비, 버섯, 도라지 등을 넣는다.

전골에서 대표적인것은 닭고기전골, 소고기전골, 낙지전골, 두부전골, 도미전골, 송이버섯전골 등이다.

닭고기전골은 전골남비에 양념에 재운 닭고기를 두고 볶다가 송이버섯, 배추, 두부, 쑥갓을 넣고 국물을 자박자박하게 끓인것이다.

남비채로 상에 올리거나 끓이면서 먹는다.

소고기전골은 얇게 저민 소고기를 파, 마늘, 간장, 참기름, 깨소금, 후추가루 등으로 양념하여 전골남비에 넣고 볶다가 버섯, 배추, 파 등을 두고 고기국물을 부어 끓이면서 간을 맞춘다.

낙지전골은 낙지를 여러가지 양념에 재웠다가 전골남비에 넣어 익혀먹는다.

菇和桔梗等。

荤杂烩有鸡肉杂烩、牛肉杂烩、鱿鱼杂烩、豆腐杂烩、鲷鱼杂烩和松茸杂烩等。

鸡肉杂烩，先在锅里放入用调料腌好的鸡肉煸炒，再放入松茸、白菜、豆腐和茼蒿，烧至剩下若干汤水。

出锅后摆在桌上吃或边煮边吃。

牛肉杂烩，将牛肉切片，放入葱、蒜、酱油、香油、芝麻食盐和胡椒粉等调出味道，再放入锅里炒一下，倒入肉汤煮熟即可。

鱿鱼杂烩，用各种调料腌好鱿鱼，放入锅里煮沸即可。

젓갈

가을이면 조선에서는 각종 물고기와 조개, 물고기의 알과 내장 등을 가공하여 젓갈품을 담그는것이 하나의 이채로운 풍습으로 전해오고있다.

젓갈은 조선의 여러 지방마다 제각기 자기의 특색을 띠고 수많이 만들어져왔다.

함경도지방에서는 명태젓, 명란젓, 창난젓, 가재미젓이 유명하였고 황해도지방에서는 까나리젓, 백하젓이, 강원도지방에서는 오징어젓을 특별히 일러주었다.

명태젓은 명태를 토막내여 소금에 절이고 마늘, 고추를 두어 양념한 젓갈이며 명란젓은 명태알을, 창난젓은 명태밸을 소금에 절여서 양념한것이였다.

명란젓은 그대로 먹거나 닭알에 풀어 쪄먹기도 하였다.

가재미젓은 토막낸 가재미

鱼鲜酱

一到秋天，朝鲜人用各种鲜鱼、贝肉、鱼子和内脏等加工成鱼鲜酱，这种独特的风俗一直传承下来。

鱼鲜酱，朝鲜每个地区都有本地的风味，种类繁多。

咸镜道地区有腌明太鱼酱丁、明太鱼子酱、明太鱼肠酱和比目鱼酱；黄海道地区有玉筋鱼酱和毛虾酱；江原道地区有墨鱼酱，样样都别具风味。

腌明太鱼酱丁，先将明太鱼切段并腌好，放入蒜和辣椒调制而成。明太鱼子酱和明太鱼肠酱是用食盐腌渍后加入作料调制而成。

明太鱼子酱可以直接吃或打入鸡蛋搅匀蒸熟后

조개젓
贝肉酱

멸치젓
鳀鱼酱

명란젓
明太鱼子酱

소고기회
生拌牛肉片

굴회
生拌牡蛎

낙지숙회
炝鱿鱼

명태회
生拌明太鱼

미나리강회
炝水芹包肉

소간회
生拌牛肝片

를 소금에 절였다가 양념을 하였는데 가시까지 만문하게 삭은것이 먹기에도 좋았다.

吃。比目鱼酱，先将比目鱼切段，用食盐腌渍后用作料调味，鱼刺松软可吃。

회

회는 재료에 따라 고기회, 물고기회, 조개회 등으로 나뉘여진다.

고기회는 주로 소의 살고기와 위, 간, 콩팥과 꿩고기, 양의 살고기, 간 등으로 만들었다.

소고기회는 기름층이나 힘

生拌菜

生拌菜按原料可分为生拌肉片、生拌鱼片和生拌贝肉。

生拌肉片，用牛肉、牛肚、牛肝、牛腰子、野鸡肉、羊肉和羊肝等做成。

生拌牛肉片，先将脂

잉어회
鲤鱼片

줄이 없는 연한 살고기를 얇게 저며서 파, 마늘, 후추가루, 참기름, 깨, 꿀 등을 섞어만든 양념에 재우고 잣가루를 뿌린다.

소의 위는 뜨거운 물에 살짝 데쳐내여 얇게 썬 다음 초장이나 겨자장에 버무리거나 찍어먹는다.

물고기회와 조개회는 주로 문어, 붕어, 잉어, 낙지, 명태, 련어, 방어, 해삼, 대합조개, 굴 등으로 만든다.

肪少的、鲜嫩的牛肉切片，调入葱、蒜、胡椒粉、香油、芝麻和蜂蜜后腌好，撒上一些松子粉。

生拌牛肚，先将牛肚放入沸水焯一下，捞出后切成薄片。用糖醋或芥末酱拌匀后吃或蘸着吃。

用于生拌的鱼类和贝肉有章鱼、鲫鱼、鲤鱼、鱿鱼、明太鱼、鲑鱼、鰤鱼、海参、文蛤和牡蛎等。

구이

烧烤

구이는 조선민족음식가운데서 가장 오랜 력사를 가진 음식의 하나이다.

구이료리의 음식감으로는 고기나 물고기를 기본으로 하면서 독특한 향기와 맛이 나는 더덕이나 송이버섯 같은 산나물도 많이 리용하였다.

소불고기는 오늘 조선불고기의 대명사로 널리 알려져있다.

烧烤是在朝鲜民族菜肴中最早的食品之一。

烧烤的主料有肉类和鱼类，也可以用羊乳和松茸等野菜来烧烤，风味独特。

如今，烧烤牛肉已成为朝鲜烧烤的代名词。

烧烤牛肉之所以很早就出名，就是因为先

소불고기가 일찍부터 소문난것은 소고기를 양념에 재웠다가 숯불에 굽는 독특한 조리방법과 누린 맛과 잡맛을 없애는 마늘과 고소한 냄새를 풍기는 참기름 등으로 만든 특이한 양념맛이 한데 어울려 독특한 불고기맛을 낸데 있다.

꿩구이도 소불고기 못지 않게 맛있는 조선민족음식의 하나이다.

꿩구이방법을 보면 꿩을 불

用调料腌好牛肉，用木炭烧烤。

用蒜和香油调成调味汁，可以除膻味和杂味。因此，肉的味道更加独特。

烧烤野鸡的味道不亚于烧烤牛肉，也是朝鲜民族菜肴之一。

烧烤野鸡的操作步骤：先用火炙烧野鸡后拔毛，切开肉。

소불고기
烧烤牛肉

에 그슬려 털을 뽑고 각을 떠서 가슴쪽의 살은 두세폭으로 저미고 다리는 껍질만 벗겨 자른다. 여기에 마늘 다진것, 깨소금, 기름, 후추가루, 꿀을 섞어 소금으로 간을 맞추어 버무려서 물에 적신 흰종이에 싸서 굽는다.

구이에서는 또한 물고기구이도 유명하다.

대표적인것은 뱀장어구이, 전어구이, 조기구이, 붕어구이, 게구이이다.

생선구이는 일반적으로 생선의 비늘을 벗기고 내장을 꺼낸 후 통채로 또는 토막낸것을 적쇠에 놓고 기름간장을 2~3번 바르면서 굽다가 간장에 파, 마늘, 생강을 다져넣고 기름, 꿀, 깨소금, 후추가루, 고추가루를 섞어 바르는데 타지 않게 살짝 구워 잣가루를 뿌린다.

뱀장어구이는 더운것을 먹어야 제맛이 나며 삼복기간의 것이 제일 맛이 좋다고 하였다.

把胸肉切成两三片，腿肉剥皮切段。

调入蒜泥、芝麻盐、油、胡椒粉和蜂蜜，用食盐调味，用湿巾纸包肉后烧烤即可。

烧烤鲜鱼也是挺有名的。比如，烧烤鳗鱼、烧烤钱鱼、烧烤黄花鱼、烧烤鲫鱼和烧烤螃蟹。

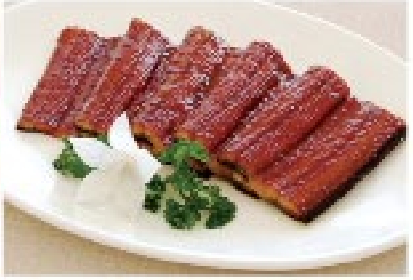
烧烤鲜鱼，先去掉鱼鳞和内脏，把整条鱼或切断的鱼放入铁支子，浇上两三次酱油烤一烤。

酱油里放入剁成的葱、蒜、姜、胡椒粉和辣椒面，拌匀并浇上，稍微烤一烤，以免烤糊，再撒上一些松子粉。

烧烤鳗鱼，趁热吃才有味道，在三伏期间吃起来更有味道。

오리불고기
烧烤鸭肉

꿩불고기
烧烤野鸡肉



뱀장어구이
烧烤鳗鱼

게사니불고기
烧烤鹅肉

소고기꼬치구이
烧烤牛肉串

지지개와 찌개

지지개는 고기, 물고기, 남새 등 여러가지 음식감들을 일정한 크기로 썰어 간장이나 된장, 고추장 또는 젓갈을 두고 끓여서 만든 비교적 짠 음식이다.

대표적인것은 소고기지지개, 김치지지개, 감자지지개, 두부지지개 등이다.

소고기지지개는 소고기, 두부, 남새들을 알맞춤하게 썰어두고 끓이는데 여기에 버섯을 두고 맛을 돋구기도 한다.

김치지지개는 돼지비게를 잘게 썰어서 졸여 기름을 낸 다음 고기와 김치를 두고 볶다가 물을 약간 두고 양념을 하여 끓인다.

김치지지개는 마지막에 파를 많이 썰어넣어야 향기로운 맛을 돋굴수 있다.

烩菜与炖菜

烩菜是味道比较咸的菜肴，将肉类、鲜鱼、蔬菜等各种烹制材料切段，放入酱油、大酱、辣酱或鱼鲜酱，煮沸即可。

烩菜有牛肉炒豆腐、泡菜肥肉烹菜、辣椒烩土豆和炒豆腐等。

牛肉炒豆腐，先切好牛肉、豆腐和蔬菜后煮熟，放入蘑菇，其味道会更好。

泡菜肥肉烹菜，先切好猪肥肉，煎一煎，煎出油，再放入肉和泡菜炒熟，加上水和调味，烹煮即可。

此菜炒至八成熟，多放葱，浓香四溢，味道更佳。

辣椒烩土豆是放入青

몇가지 졸임
荤菜一瞥

돼지갈비졸임
红烧猪排

메기두부고추장졸임
炒鲇鱼豆腐辣酱

닭고기생강졸임
生姜炒鸡肉

소고기장졸임
红烧牛肉

낙지졸임
爆炒鱿鱼

닭알장졸임
酱鸡蛋

감자지지개는 풋고추와 감자를 넣고 된장으로 간을 맞추어 끓인것인데 감자와 풋고추의 맛이 잘 어울려 구수하면서도 맵싸한 맛을 내는것이 특징이다.

감자지지개를 끓일 때 구수한 맛을 돋구기 위해 소고기나 돼지고기를 넣기도 하며 명태대가리를 넣어 끓이기도 한다.

앓고난 뒤 입맛을 돋구는 좋은 음식으로 알려져있다.

찌개는 고기, 물고기, 젓갈, 알 등을 지지개보다 국물이 더 적고 짭짤하게 끓여서 만든 짠료리이다.

찌개에는 생선찌개, 풋고추된장찌개, 풋고추소고기찌개, 닭알찌개, 송이버섯된장찌개, 련어알찌개 등 가지수가 많다.

생선찌개는 일반적으로 토막낸 생선에 소고기, 파, 풋고추, 버섯 등을 썰어넣고

辣椒、土豆和大酱，调出味道煮成的。

因为土豆和青辣椒的口味很和谐，口感香辣、非常刺激。

烹饪辣椒烩土豆时，为了讲究味道醇厚，放入牛肉和猪肉或明太鱼头后煮熟即可。此菜是病后引起食欲的好菜。

炖菜放入肉类、鱼类、鱼酱和蛋等，比烩菜汁水少，将汁收浓，口味稍咸。

炖菜的种类繁多，如清炖鲜鱼、大酱炖青辣椒、青辣椒炖牛肉、鸡蛋羹、大酱炖松茸、炖鲑鱼子等。

清炖鲜鱼，先切段鲜鱼，放入牛肉、葱、青辣椒和蘑菇等，再加入酱和油调出味道，炖制而成。

烹任大酱炖青辣椒

몇가지 볶음
炒菜一瞥

소고기풋고추볶음　牛肉炒青辣椒

돼지고기완자볶음
炒猪肉丸子

돼지고기버섯볶음
猪肉炒蘑菇

돼지고기고추볶음
猪肉炒辣椒

메기도마도즙볶음
炒鲇鱼番茄酱

장과 기름을 알맞게 쳐서 끓인다.

풋고추된장찌개는 만들 때 서서히 끓여서 건데기에 장맛이 푹 배고 국물에 풋고추의 맛이 잘 우러나오게 한다.

송이버섯된장찌개는 고기를 볶다가 된장과 고추장을 풀어넣고 얇게 썬 송이버섯을 두고 끓인다.

닭알찌개는 닭알에 국물을 조금 두고 새우젓을 풀어넣은 다음 가늘게 채친 소고기, 참나무버섯, 실파, 실고추를 고명하여 쪄낸다.

련어알찌개는 련어알을 바람이 잘 통하는 곳에 넣어 말리웠던것을 물에 잠그었다가 건져내여 참기름에 볶다가 고추가루, 파, 마늘을 두고 간장을 넣어 끓인다.

时，文火慢煮，直到大酱浸味，汤里富有青辣椒味道。

大酱炖松茸，先将肉片翻炒，放入切片的松茸、大酱和辣酱，炖制即可。

鸡蛋羹，先在鸡蛋里放入一些水和虾酱搅拌，用牛肉末、香菇、葱丝，辣椒丝做成浇头并蒸制。

炖鲑鱼子，先把鲑鱼子放置于通风处晾干，然后用水浸泡捞出去水。再放入鲑鱼子、香油翻炒，调入葱、蒜和酱油，炖熟后装盘。

몇가지 찜
炖菜一瞥

돼지발쪽찜
炖猪蹄

철갑상어간장찜
清炖达氏鳇

두부남새찜
豆腐加素馅

양배추고기쌈찜
洋白菜炖包肉

닭고기버섯찜
鸡肉炖蘑菇

토끼고기감자찜
兔肉炖土豆

전

전은 물고기나 고기, 남새를 얇게 썰거나 저며서 양념을 하여 밀가루 또는 닭알 푼 물을 씌워 기름에 지진 민족음식의 하나이다.

전은 음식감에 따라 물고기전, 고기전, 남새전, 낟알가루전 등 여러가지로 나누는데 그중에서 물고기전과 고기전이 제일 많다.

해삼전은 마른 해삼을 물에 담그어 불구었다가 푹 삶은 다음 소고기, 록두나물, 미나리를 다져서 두부와 함께 양념을 하여 배속에 가득 넣는다. 마지막에 가루를 묻히고 닭알 푼 물을 씌워 지진다.

간납은 소의 간, 위 또는 물고기로 만드는 전을 말하는데 주로 제사에 쓰이였다.

간납에는 소골간납, 조개

煎 饼

煎饼是朝鲜民族菜肴之一，先将鲜鱼、肉类和蔬菜切成片，放入作料调味，用面粉或鸡蛋加水调成面糊，将主料放入面糊中沾匀烙熟而成。

煎饼按主料可分为鲜鱼煎饼、肉片煎饼和谷面煎饼等，种类甚多。其中，鲜鱼煎饼和肉片煎饼广泛食用。

海参煎饼，先将干海参浸泡水中，然后炖熟。把煮熟的牛肉、绿豆芽、水芹和豆腐剁碎，用作料调出味道，把这些配料放入海参肚皮里。最后沾上面粉，再淋上鸡蛋汁煎炸而成。

干纳是用牛肝、牛肚或鲜鱼做的煎饼，主要用于祭祀。

干纳有牛脑子干纳、

감자전
土豆煎饼

호박전
南瓜煎饼

삼색전
三色煎饼

돼지간전
煎猪肝

간납, 굴간납, 대합간납 등이 있다.

소골간납과 조개간납은 통채로 지지고 굴간납은 밀가루를 묻혀 닭알물을 씌워서 지진다.

대합간납은 대합을 저며서 쓴다.

이밖에 남새전에는 호박전, 죽순전, 토란전 등이 있다.

호박전은 어린 호박을 얇게 저며서 소금을 뿌려 잠간 절였다가 가루를 조금 묻혀 지짐판에 기름을 두르고 지진다.

그러나 호박을 그대로 기름에 튀겨 지지면 맛이 더 좋다.

贝肉干纳、牡蛎干纳和文蛤干纳等。

牛脑子干纳和贝肉干纳，把整块煎炸；牡蛎干纳，沾上面粉，披上鸡蛋汁后煎炸。文蛤干纳是将文蛤切成片而做的。此外，蔬菜煎饼有南瓜煎饼、竹笋煎饼和芋艿煎饼。

南瓜煎饼，先将嫩南瓜切成片，撒上一些食盐腌一会儿，再沾上面粉，在煎锅上放油后烙熟即可。也可以把南瓜直接油煎，味道更佳。

몇가지 포와 순대
各种脯和灌肠

소고기포
牛肉脯

낙지순대
鱿鱼灌肠

사슴고기포
鹿肉脯

돼지순대
猪血灌肠

물고기포
鲜鱼脯

명태순대
明太鱼灌肠

가재미튀기
炸比目鱼

남새튀기
爆炸素菜

새우튀기
炸虾

고추장즙친메기튀기
辣酱汁炸鲇鱼

닭토막튀기
爆炸鸡丁

당과와 음료
糖果与饮料

당과

糖果

음료

饮料

당과와 음료

당과

엿

엿은 조선민족의 대표적인 당과류의 하나이다.

엿에는 묽게 졸인 물엿과 되게 졸여 굳힌 강엿이 있다.

물엿은 찹쌀을 비롯한 여러가지 낟알이나 감자류의 농마를 물에 풀어 가열한 다음 엿길금을 넣어 당화시키고 농축한 액체나 고체모양으로 만든다.

강엿은 주로 어린이들의 간식으로 리용되였다.

엿은 색갈과 모양에 따라 흰엿, 검은엿, 판엿, 가락엿 등으로 불리웠다.

흰엿은 더운물에 푼 길금가루를 백미밥에 넣고 약한 불에서 덥힌 다음 밥이 삭으면 자루에 담아 짜낸 물을 다시 졸여 닦은깨, 호두살, 후추가루를 골고루 섞어 손으로 잡아당겨 만들었다.

엿에는 수수나 강냉이로 만든 엿, 백미나 찹쌀로 만든 엿 등이 있는데 그가운데서 으뜸가는 엿은 찹쌀죽에 길금가루를 넣어 삭힌 다음 생강, 닦은깨 등을 넣어 졸여낸 찹쌀엿이다.

엿에는 이밖에도 엿을 만들때 섞는 부재료나 겉에 묻히는 재료에 따라 무우엿, 호박엿, 대추엿, 밤엿, 호두엿, 깨엿 등 여러가지가 있다.

과줄

설을 비롯한 민속명절이나 생일, 결혼잔치 그리고 귀한 손님이 왔을 때 만든 과자의 하나이다.

과줄은 찹쌀가루를 반죽하여 삭힌것을 얇게 밀고 썰어서 말린 다음 기름에 튀겨 꿀이나 물엿을 바르고 여러가지 고물

糖果与饮料

糖果

饴糖

饴糖是朝鲜最具影响力的糖果之一。

饴糖有两种，一种是熬得稀的糖稀，另一种是熬得稠的麦芽糖。

糖稀，将糯米等各种谷物或土豆类的淀粉加水加热后，放入麦芽酶糖化分解，经浓缩制成液体或固体形状。

麦芽糖主要用于儿童的零食。

饴糖按颜色和形状可分为白饴糖、黑饴糖、方块饴糖和条状饴糖。

白饴糖，用开水冲麦芽粉，然后放入米饭里，用文火热一下。把酿好的米饭装进袋子里，用挤出来的水再熬制，放入炒好的芝麻、核桃仁和胡椒粉搅匀，用手拉制而成。

饴糖有用高粱或玉米制成的饴糖和用大米或糯米制成的饴糖。其中最好的饴糖就是糯米饴糖，它是糯米粥里放入麦芽粉酿熟，放入姜和炒芝麻后熬制而成。

还有，饴糖按辅料和蘸料可分为萝卜饴糖、南瓜饴糖、大枣饴糖、栗子饴糖、核桃饴糖和芝麻饴糖等。

米花果儿

米花果儿，无论是逢年过节、民族传统节日、喜庆寿筵、婚礼还是贵宾拜访时，必不可少的食品。

先揉糯米粉酿熟，把它擀成薄面，切片晾干，然后油炸而制，淋上蜂蜜

참깨과줄
芝麻米花果儿

을 묻힌 과자의 한 종류이다.

과줄에는 겉에 묻히는 고물의 재료에 따라 참깨과줄, 잣과줄, 생강과줄, 깨과줄, 쌀과줄 등이 있다.

或糖浆，蘸上各种蘸料。

米花果儿按蘸料可分为芝麻米花果儿、松仁米花果儿、姜米花果儿、苏子米花果儿和大米花果儿。

강정

찹쌀가루를 반죽한것을 기름에 튀겨 꿀과 고물을 묻힌 당과류의 하나이다.

江米糖果

江米糖果是揉捏糯米粉，油炸而成，再蘸上蜂蜜和蘸料的糖果之一。

백미과줄
大米花果儿

참깨강정
芝麻米花条

약과
油蜜果

백미강정
大米糖果

들깨강정
苏字糖果

강정을 만드는 방법을 보면 다음과 같다.

찹쌀가루를 술에 반죽하여 찐 다음 여기에 닦은 흰깨, 검은깨, 누런콩, 푸른콩가루를 뿌려서 얇게 밀어 말린 다음 기름에 튀긴다.

그러면 부풀어나는데 여기에 꿀을 바르고 쌀튀기를 비롯한 여러가지 고물을 묻힌다.

잣가루를 묻힌것은 잣강정, 찹쌀을 볶아 꽃송이같이 튀겨서 엿으로 묻힌것은 매화강정이라고 하였다.

깨나 콩 같은것을 닦아서 물엿에 버무려 굳힌것도 강정이라고 하는데 겉면에 묻히는 고물에 따라 깨강정, 콩강정, 잣강정이라고 하였다.

이것을 통털어 엿강정이라고 하였다.

엿강정가운데서는 들깨엿강정, 콩엿강정, 잣엿강정, 락화생엿강정 등이 유명하다.

江米糖果的做法：先用酒和弄糯米粉蒸制，其上面撒上一些炒好的白苏子、黑苏子、黄豆粉和青豆粉，擀成薄片晾干，然后油炸。

再淋上蜂蜜，蘸上爆米花等各种蘸料。

还有松子江米糖果和梅花江米糖果。

炒好的苏子或黄豆与糖浆做成的也叫糖果。

按蘸料可分为芝麻糖果、黄豆糖果和松子糖果。总称叫饴糖果。

饴糖果有芝麻饴糖果、黄豆饴糖果、松子饴糖果和花生饴糖果等。

다식

여러가지 낟알가루나 열매, 솔꽃가루 등을 꿀이나 물엿으로 반죽하여 무늬가 새겨진 판에 찍어낸 당과류의 하나이다.

다식은 조선에서 예로부터 혼례의 큰상이나 생일상, 제상차림에 없어서는 안될 당과로 인정되였다.

널리 보급된 다식으로는 쌀다식, 밤다식, 팥다식, 깨다식, 대추다식, 솔꽃다식 등이 있다.

특히 솔꽃다식은 봄철에 피여난 소나무의 꽃가루를 물그릇에 담그어 쓴맛과 잡물을 없앤 다음 종이에 펴놓고 말리운것으로 만든것으로써 예로부터 장계통이 약한 사람들의 치료용음식으로 일러왔다.

茶食

茶食是用各种谷物粉、果实和松树花粉等与蜂蜜或糖浆和好，用模具刻出来烤熟的糖果之一。

茶食在朝鲜很早就成了红白喜事必不可少的食品。

茶食有大米茶食、栗子茶食、红小豆茶食、苏子茶食、大枣茶食和松树花粉茶食等。

尤其是，松树花粉茶食，先把春天盛开的松树花粉浸泡在水中，除掉酸味和杂质，摊在纸上晾干。自古被称为疗用食品，用于脏器虚弱的患者。

다식
茶食

팔단묵
红小豆果冻

사과단묵, 딸기단묵, 포도단묵
苹果果冻，草莓果冻，葡萄果冻

몇가지 정과
蜜饯一瞥

고구마정과
地瓜蜜饯

련뿌리정과
莲藕蜜饯

도라지정과
桔梗蜜饯

홍당무우정과
胡萝卜蜜饯

밤, 대추정과
栗子大枣蜜饯

음료

飲　料

수정과

수정과는 생강과 계피를 우려낸 물에 곶감을 띄워낸 고유한 조선민족음료이다.

수정과는 먼저 생강을 얇게 썰어 다지고 계피를 잘게

水正果

水正果是朝鲜固有的民族传统饮料，先把生姜和桂皮放在水中浸泡出水，其水上放入柿饼。

수정과
水正果

부스러뜨린 다음 각각 그릇에 담아 끓인다. 끓여낸 생강물과 계피물은 천에 밭아 건데기를 걷어내고 꿀을 넣어 다시 끓인다. 이것을 식혔다가 혼합하여 곶감을 둔다. 이때 곶감의 갈색물이 우러나고 단맛과 향기가 조화를 이루게 된다. 곶감은 따로 건져놓았다가 잣과 함께 마시기도 하고 곶감을 처음부터 함께 넣어 잣만 띄워 마시기도 한다.

이렇게 만든 수정과는 시원하면서도 달고 향긋한 맛이 난다.

수정과는 명절음료로서 특색있을뿐아니라 건강음료로도 일러왔다.

수정과는 소화흡수에도 좋고 술을 마신 후에 뒤탈을 막는데도 효과가 있으며 기운이 없고 이몸에서 피가 나는 증상을 치료하는데도 특효가 있다.

先把生姜切成片剁碎，把桂皮碎成粉，然后分别放在器皿里熬。

先把生姜水和桂皮水，用布过滤，再放入蜂蜜煮。凉后混合，放入柿饼即可。

这时，柿饼浸泡呈褐色，甜味与色香协调统一。

先把柿饼捞出来，同松子一起喝，也可以先放柿饼，然后放入松子喝。

这样做成的水正果不仅口感爽快，味道香甜。

水正果是佳节饮料，也是保健饮料。

水正果利于消化，既防酒劲，又治牙床出血。

화채

과일을 썰어 물우에 띄운것이 꽃처럼 보인다고 하여 붙인 이름이다.

주로 여름철에 마시는 음료이다.

배화채는 배의 껍질을 벗

花菜

花菜，将切片的水果放入水中，看似花在水面浮动，因此而得名。

花菜是夏季饮料。

梨子花菜，先剥梨子皮，切成花形状，放

사과화채
苹果花菜

기고 꽃모양으로 얇게 썰어 꿀을 탄 오미자달인물에 넣고 잣을 띄워 마신다.

장미화채는 장미꽃송이를 따서 물에 씻어 농마가루를 묻힌 다음 물이 끓을 때 넣고 살짝 삶아 찬물에 씻어 꿀을 탄 오미자물에 잣을 띄워 마신다.

진달래화채도 장미화채와 같이 만든다. 진달래화채는 그 향기와 색갈이 봄철에 잘 어울리는 음료이므로 봄의 화채라고도 하였다.

앵두화채는 잘 익은 앵두를 골라서 씨를 뽑고 꿀에 재웠다가 꿀물을 달게 타넣고 잣을 띄워 마신다.

복숭아화채는 복숭아껍질을 벗겨서 얇게 썰어 꿀에 재워 꿀물을 진하게 타고 잣을 띄운것이다.

이밖에 화채의 종류는 여러가지가 있다.

入加蜂蜜的五味子水，再放入松子。

玫瑰花菜，先摘下玫瑰花，用清水洗净，蘸上淀粉，放入沸水中焯一下，再用凉水洗净，把松子放入加蜂蜜的五味子水即可。

金达莱花菜的做法跟玫瑰花菜一样。

金达莱花菜因为色、香与春天很调谐，所以也叫春天花菜。

樱桃花菜，先选好熟透的樱桃，除掉樱桃核，用蜂蜜腌好，再冲淡蜂蜜水，放入松子即可。

桃子花菜，先剥下桃子皮，切片，用蜂蜜腌好，再加蜂蜜水，放入松子即可。

除了这些花菜以外，还有很多花菜。

딸기화채
草莓花菜

수박화채
西瓜花菜

도마도화채
西红柿花菜

식혜

식혜는 길금가루를 우린 물을 백미에 넣고 삭힌 다음 사탕가루나 꿀을 타고 감, 잣, 석류 등을 넣어 만든 음료이다.

식혜는 좋은 쌀을 깨끗이 씻어서 시루에 푹 찐 다음 항아리에 넣고 길금가루를 더운 물에 담가 채에 밭은것을 밥이 잠길만큼 붓고 종이로 덮어 더운곳에 둔다. 이것을 저녁에 해놓았으면 새벽 1~2시경에 옮기여 삭힌 후 찬물에 꿀을 타서 항아리에 붓고 대추, 밤, 잣, 배 등을 넣으면 맛이 좋다.

식혜를 만들어 멀리 보낼 때에는 밤, 대추 등을 넣지 말아야 한다.

또한 백미로 밥을 질게 지은 뒤 소금을 알맞게 섞어 고기와 같이 항아리에 담아 대나무껍질을 덮어 돌로 눌러

蜜糯汤

蜜糯汤是先把大米放入泡麦芽粉的水里酿熟，再加糖或蜂蜜，放入柿饼、松子和石榴而制成的饮料。

蜜糯汤的做法：先洗净好大米，放入蒸笼里蒸熟，然后放入坛子里。将麦芽粉冲在开水里，过筛澄清，把它倒入米饭里，然后用纸盖一下，放置于暖处。如果，晚上做成的话，凌晨一点到两点钟移到别处酿熟，然后，用凉水冲蜂蜜，放入坛子里，再放入大枣、栗子、松子和梨子，味道就好极了。把做成的蜜糯汤送到很远的地方时，不要放入栗子和大枣之类。还有，把米饭煮成稀饭，放入食盐调味，与肉类一起放

식혜
蜜糯汤

놓는다.

여기에 끓여서 식힌 물을 부어 그늘에 두고 물을 자주 갈아 3~7일후에 먹는다.

빨리 쓰려면 밀가루로 쑨 죽을 넣는다. 가을에는 물을 붓지 말고 따뜻한 곳에 둔다.

식혜는 소화가 잘되고 혈액순환이 잘되여 상쾌한 기분이 나는 좋은 음료이다.

入坛子里，用竹片盖上，用石头压下。再倒入凉开水，放置于阴凉处，经常换水，三至七天后才能吃。要想提前吃，用面粉熬粥，放入坛子里即可。秋季时，不要倒入水，放置于暖处。蜜糯汤利于消化，是改善血液循环、精神爽快的饮料。

술

조선인민은 오래전부터 술을 만들어 마시였다.

술가운데서 제일 먼저 만들어진것이 과일술이다. 과일술이 그후 낟알술로 발전되면서 술종류가 더 다양해졌다.

조선의 전통적인 술은 소주, 막걸리, 감주로 구분할수 있다.

소주는 일반적으로 찹쌀, 백미, 기장, 수수, 좁쌀 등의 낟알로 지은 밥에 끓여 식힌 물을 붓고 누룩을 섞어 독에 넣어두었다가 한주일 지나서 솥에 두고 불을 때여 그때 나오는 김을 받아내는 방법으로 만들었다.

소주에 약재를 넣고 만든 술로는 구기자술, 매화나무열매술 등이 유명하였다.

막걸리라는 말은 고유한 조선말로서 발효된 술을 그대로 걸러낸 술이라는 뜻에서 유래되였다.

막걸리는 보통 찹쌀, 백미,

酒

朝鲜人酿酒的历史非常悠久。

在很多酒类中最早酿造的就是果酒。

其后发展到谷物酿酒，逐渐酒类繁多。

朝鲜传统的酒是烧酒、马格利酒和甘酒。

烧酒的做法：用糯米、大米、黄米、高粱、小米等谷物煮饭，其中倒入凉开水，再放入酒曲装进缸子里。过了一个星期后，放入锅里上火，锅里直冒热气，只收热气而制成。

烧酒里放入药材而酿制的有枸杞酒和梅子酒等。

马格利这个名字是朝鲜固有的词语，顾名思义就是经酒曲发酵后过滤而成的。

马格利酒是以糯米、

여러가지 술
各种酒

보리를 비롯한 낟알이나 쌀씻은 물과 같은 낟알가공부산물을 기본재료로 누룩을 섞어 발효시켜 걸러내는 방법으로 만든다.

즉 농마질원료를 끓여 물기를 건조시킨 다음 주원료와 같은 량의 물, 절반가량의 누룩을

大米和大麦等谷物或淘米的水等加工谷物的副产物为主料，加酒曲发酵后过滤的饮料。

先熬淀粉原料，干燥后放入与主料同量的水和一半的酒曲，5～10天放

막걸리
马格利酒

두고 더운 곳에 5~10일동안 놓아두어 발효된것을 채에 거르거나 혹은 그대로 걸러 만든다.

여름철 무더위속에서 땀흘리며 일하는 농민들의 피로를 덜어주는데서 막걸리는 더없이 좋은 청량음료로 되였다.

한편 막걸리는 사람들의 건강과 질병치료에도 효과적으로 리용되였다.

실례로 오갈피나 율무쌀로 만든 막걸리는 비장과 위를 튼튼하게 하고 관절염이나 신경계통의 질병치료에 효과가 있는것으로 애용되였다.

감주는 백미밥을 끓는 물에 넣고 길금가루를 둔 다음 죽처럼 고루 저어서 따끈한 곳에 며칠간 두고 삭혀 만든다.

감주는 맛이 대단히 달며 특히 겨울에 따뜻한 방에서 한공기 마시면 감기가 낫는다고 하였다.

감주, 식혜는 다같이 밥에 길금가루를 두고 삭혀서 만든

置于暖处，发酵后过筛或直接过滤即可。

炎热的夏天，农民汗流浃背地干农活，经常喝马格利酒，可以解除疲劳，是个很好的冷饮料。

还有，马格利酒对人的身体健康和治病疗效显著。

比如，用五加皮或薏米酿制的马格利酒可以改善脾脏和胃，也对关节炎、神经系统疾病很有疗效。

甘酒将米饭放入沸水中，再放入麦芽粉像熬粥那样拌匀，放置于暖处酿熟即可。

甘酒的口感香甜，尤其是，冬天在暖暖的房间里喝一碗甘酒，可以治感冒。

甘酒和蜜糯汤都是将米饭放入麦芽粉酿制而成的甜饮料。

감주
甘酒

단음료라는 점에서는 같으나 식혜는 밥에다 과일, 고기를 더 넣는것이 달랐다. 따라서 감주는 공기에 담아 마신다면 식혜는 숟가락으로 떠먹었다.

但是，蜜糯汤在米饭里可以放入水果和肉类。

因此，甘酒盛在小碗里喝，而蜜糯汤用汤匙喝。

조선민족음식
朝鲜民族饮食

집필: 조대일
편집: 김광수, 박성일
번역: 황명심
낸곳: 조선민주주의인민공화국
외국문출판사
발행: 주체110(2021)년 9월

撰著：赵大日
编辑：金光秀、朴成日
翻译：黄明心
出版：朝鲜民主主义人民共和国
外文出版社
发行：主体110(2021)年9月

E-mail: flph@star-co.net.kp
http://www.korean-books.com.kp

조선민주주의인민공화국 · 외국문출판사
주체110(2021)년
朝鲜民主主义人民共和国 • 外文出版社
主体110(2021)年
ISBN 978-9946-0-1929-1
9 789946 019291 >